

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付			1日	2日	3日
朝食			大豆玄米 切干大根のパターみそ炒め 竹輪ゴマ酢和え	ふりかけ玄米 海苔汁の野菜あんかけ ピーマンのツナ和え	しそもみじ玄米 キャベツのゴマみそ炒め 餅の物
朝食			ほうれん草の味噌汁・イリコ おなか・野菜煮物・おすまし	たまねぎの味噌汁・イリコ おなか・野菜煮物・おすまし	夏野菜の味噌汁・イリコ おなか・野菜煮物・おすまし
朝食			ジャムサンド・スキムミルク	もちもちパン・お茶	かき氷・お茶
日付	4日	7日	8日	9日	10日
朝食	スバゲティ マゼドアンサラダ キャベツスープ イリコ	コーン玄米 ピーマンのグルテン詰め キャベツのお浸し まいたけの味噌汁・イリコ	枝豆パン チーズと野菜サラダ きのこスープ イリコ	三色丼 ごぼう羊 ずまし汁 イリコ	小豆玄米 おはの巻揚げ(カレー風味)・ゆでキャベツ 小松菜の味噌和え 餅の味噌汁・イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
朝食	おやつ フルーツゼリー・お茶	おやつ りんごケーキ・スキムミルク	おやつ カルピス寒天・お茶	おやつ おなか・野菜煮物・おすまし	おやつ かき氷・お茶
日付	11日	14日	15日	16日	17日
朝食					
朝食				エビピラフ マカロニサラダ コンソメスープ イリコ	コーンパン ツナボチサラダ カレースープ イリコ
朝食				おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
朝食				お茶	ココアクッキー・お茶
日付	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	ひしき玄米 あげと小松菜の煮物 フロッコリーのかこ餅かけ エリンギの味噌汁・イリコ	梅干玄米 だし巻卵 餅の物(シーチキン) もやしの味噌汁・イリコ	レーズンパン ミモザサラダ 豆乳クリームスープ イリコ	冷やし夏目うどん かぼちゃ煮 ミニトマト イリコ	高がゆ 竹輪ゴマ揚げ・ゆでキャベツ みかん煮 イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
朝食	おやつ アップルコーン・ミルク	おやつ ミルク・お茶	おやつ フルーツゼリー・お茶	おやつ お茶	おやつ かき氷・お茶
日付	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	天福玄米 インゲンとあこんの炒め煮 五目ひじき しめじの味噌汁・イリコ	きのこ玄米 ナスのたまご揚げ・ゆでキャベツ インゲンのゴマ和え 小松菜の味噌汁	にんじんパン シーザーサラダ マトースープ イリコ	ゴマ塩玄米 かに玉あんかけ 切干大根と塩昆布サラダ 春雨スープ・イリコ	ハヤシライス フルーツサラダ ゆで卵・フロッコリー イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
朝食	おやつ 焼餅ケーキ・お茶	おやつ カルピスカクテル・お茶	おやつ フライドポテト・ミルク	おやつ わかひ餅・お茶	



食中毒とは？

食中毒は最近やウイルス、毒薬が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことを言います。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、はじめた梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく気づかずに食べてしまった・・・ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

